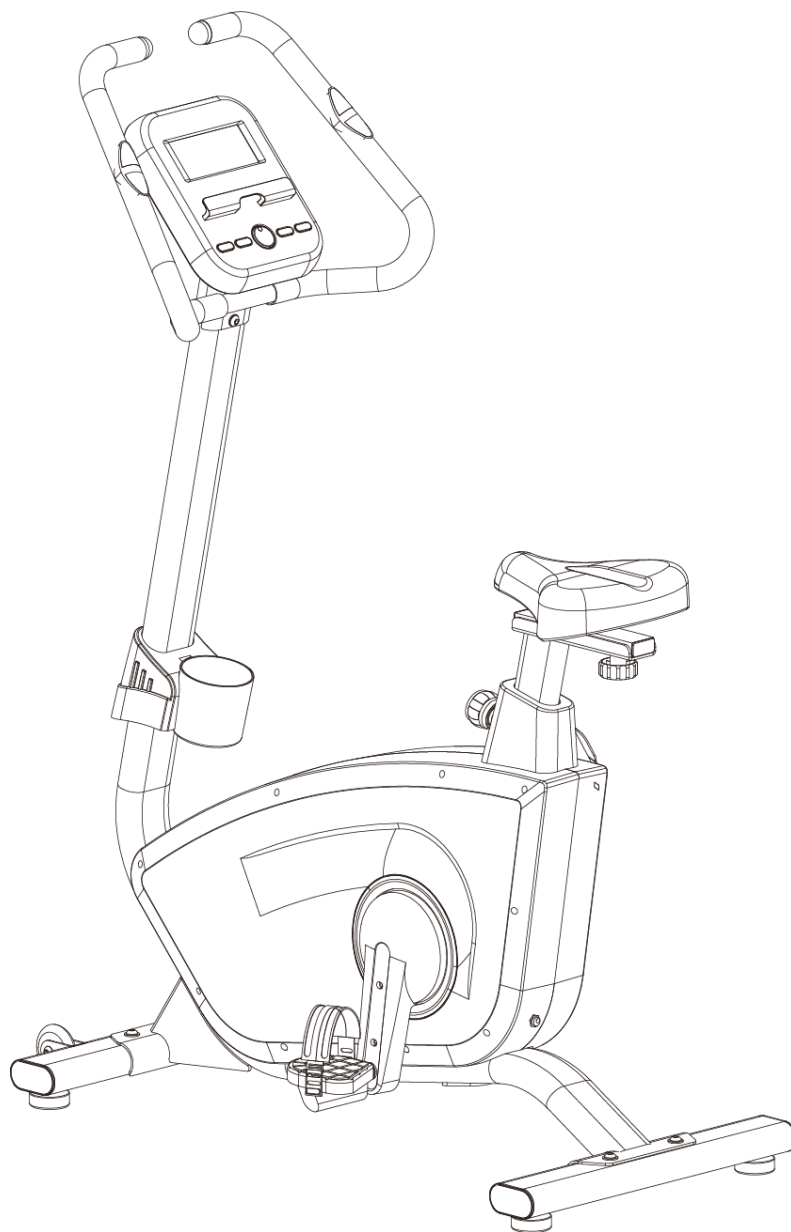


# Велотренажер CardioPower B37

## Руководство пользователя



**CARDIO**  **POWER**



Технические характеристики и особенности конструкции тренажера могут отличаться от данного изображения.

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

**Всегда соблюдайте основные меры предосторожности, включая следующие инструкции по технике безопасности при использовании данного оборудования.**

**Прочтите все инструкции перед использованием велотренажера.**

1. Прочтите все инструкции данного руководства и выполняйте разминку перед использованием тренажера.
2. Чтобы избежать травмирования мышц, выполняйте разминку и разогревайте все мышцы перед тренировкой. См. раздел «Разминка и заминка». Во время заминки после тренировки необходимо расслабить и растянуть все мышцы.
3. Перед использованием убедитесь, что все детали не повреждены и хорошо закреплены. Велотренажер необходимо поместить на ровной поверхности. Рекомендуется использовать тренажер на специальном коврике или резиновом покрытии.
4. Для тренировок, надевайте подходящую одежду и обувь, не используйте одежду, которая может зацепиться за какую-либо деталь оборудования. Обязательно затяните лямки на педалях.
5. Не пытайтесь производить ремонт или регулировки, не рекомендованные данным руководством. При возникновении каких-либо технических проблем прекратите использование тренажера и проконсультируйтесь с *Авторизованным сервисным центром*.
6. Не используйте данное оборудование на открытом воздухе (вне помещений), избегайте попадания прямых солнечных лучей, влаги и пыли.
7. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования.
8. Данное оборудование может использоваться только одним человеком одновременно.
9. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию во время использования. Данный тренажер предназначен только для взрослых. Для безопасной эксплуатации вокруг тренажера должно быть не менее 2 метров свободного пространства.
10. Если во время занятия вы испытываете боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, необходимо немедленно прекратить тренировку и проконсультироваться со своим врачом.
11. Максимально допустимый вес пользователя – 125 кг.

**ВНИМАНИЕ: Перед началом программы тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 50 лет и при наличии хронических заболеваний. Перед началом использования прочтите подробно данную инструкцию.**

**Сохраните данное руководство пользователя.**

# ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ

## Функции кнопок

**ПУСК/СТОП(ВКЛ/ВЫКЛ):** 1. Запускает и приостанавливает тренировку.  
2. Запускает анализ уровня жировой ткани.



**ВНИЗ:** Уменьшение выбранного показателя тренировки: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ и т.д. Во время тренировки уменьшает уровень сопротивления.

**ВВЕРХ:** Увеличение выбранного показателя тренировки. Во время тренировки увеличивает уровень сопротивления.

**РЕЖИМ (ВВОД):** 1. Для ввода желаемого показателя или выбора режима тренировки.  
2. Нажмите для переключения отображения: ОБ/МИН – СКОРОСТЬ, ОДОМЕТР – РАССТОЯНИЕ, БАТТ – КАЛОРИИ во время тренировки.

**АНАЛИЗ (ПУЛЬС, ВОССТАНОВЛЕНИЕ):** Нажмите для запуска функции «Восстановление», когда компьютер отображает частоту сердечных сокращений. Через 1 минуту на экране отобразится показатель: F1- F6, где F1 – лучший уровень физической подготовки, а F6 - худший.

**СБРОС (при наличии):** Для сброса текущих настроек. Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд, чтобы сбросить показатели всех функций до нуля.

**УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (при наличии):** Быстрый выбор программы УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ.

## Выбор тренировки

После включения нажмите кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ для выбора, а затем ВВОД для входа в желаемый режим.

### Настройка параметров тренировки

После выбора желаемой программы вы можете предварительно настроить несколько параметров тренировки для достижения желаемого результата.

### ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

#### ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

**Примечание:** Некоторые параметры в определенных программах настроить нельзя.

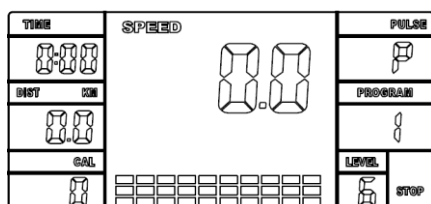
После выбора программы нажмите ВВЕОД, начнет мигать параметр «Время». Используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить желаемый показатель времени. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы установить показатель. Мигающая подсказка переместится к следующему параметру. Продолжайте использовать кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ПУСК/СТОП для начала тренировки.

## Программы

### Ручная (P1)

Выберите “Ручная” с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать первый параметр – Время, вы сможете установить необходимый показатель с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к установке следующего параметра. Повторите данные действия со всеми необходимыми параметрами, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** Будет вестись обратный отсчет одного из параметров до нуля, в конце раздастся звуковой сигнал, тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку ПУСК, чтобы продолжить тренировку и достичь целевых показателей всех установленных параметров.



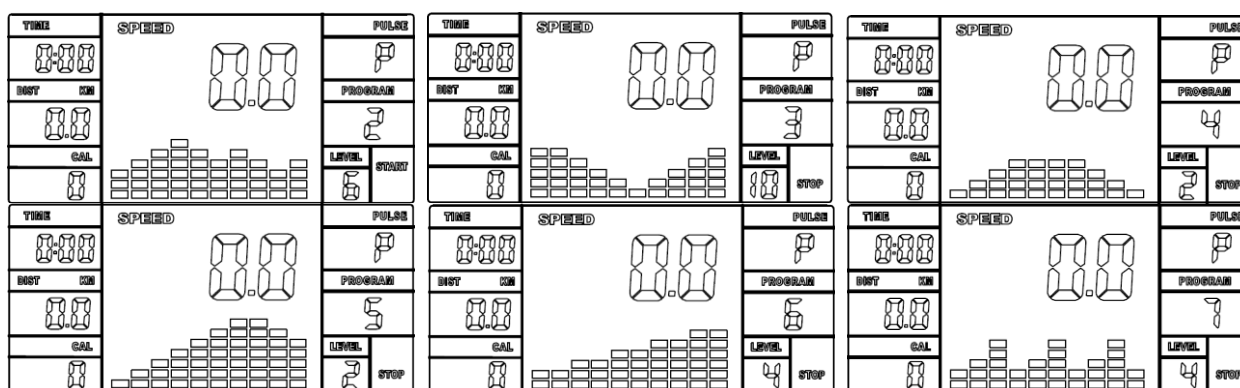
## Предварительно установленные программы (P2-P7)

Устройство содержит 6 предварительно установленных программ  
 Настройка параметров предварительно установленных программ

Выберите одну из предварительно установленных программ с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать первый параметр – Время, вы сможете установить необходимый показатель с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к установке следующего параметра.

Повторите данные действия со всеми необходимыми параметрами, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** Будет вестись обратный отсчет одного из параметров до нуля, в конце раздастся звуковой сигнал, тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку ПУСК, чтобы продолжить тренировку и достичь целевых показателей всех установленных параметров.



## Программа КОНТРОЛЯ ЧСС (P8-P10)

На выбор представлено 3 варианта целевой ЧСС:

P8- 55% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 55% от (220-ВОЗРАСТ)

P9- 75% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 75% от (220-ВОЗРАСТ)

P10- 90% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 90% от (220-ВОЗРАСТ)

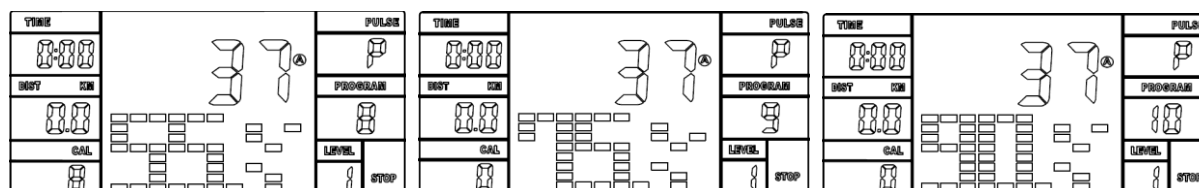
Установка параметров для КОНТРОЛЯ ЧСС

Выберите “Одну из программ контроля ЧСС” с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать первый параметр – Время, вы сможете установить необходимый показатель с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к установке следующего параметра.

Повторите данные действия со всеми необходимыми параметрами, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** Если пульс поднимается выше или опускается ниже ( $\pm 5$ ) ЦЕЛЕВОЙ ЧСС, компьютер будет автоматически регулировать сопротивление. Проверка пульса происходит примерно раз в 10 секунд. После чего сопротивление будет повышаться или понижаться.

Будет вестись обратный отсчет одного из параметров до нуля, в конце раздастся звуковой сигнал, тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы продолжить тренировку и достичь целевых показателей всех установленных параметров.



## Программа ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (P11)

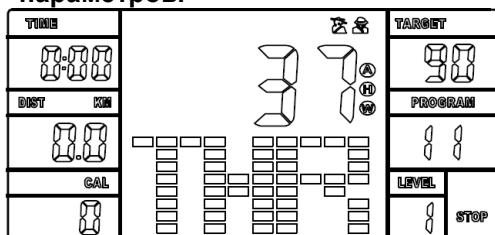
### Установка параметров для определения ЦЕЛЕВОЙ ЧСС

Выберите “**ЦЕЛЕВАЯ ЧСС**” с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать первый параметр – Время, вы сможете установить необходимый показатель с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к установке следующего параметра.

Повторите данные действия со всеми необходимыми параметрами, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** Если пульс поднимается выше или опускается ниже ( $\pm 5$ ) установленной ЦЕЛЕВОЙ ЧСС, компьютер будет автоматически регулировать сопротивление. Проверка пульса происходит примерно раз в 10 секунд. После чего сопротивление будет повышаться или понижаться.

Будет вестись обратный отсчет одного из параметров до нуля, в конце раздастся звуковой сигнал, тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы продолжить тренировку и достичь целевых показателей всех установленных параметров.



## Программа АНАЛИЗА УРОВНЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (P12)

### Установка параметров для анализа уровня жировой ткани

Выберите “**Программу анализа уровня жировой ткани**” с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите кнопку ВВОД. Начнет мигать показатель «Муж», вы сможете выбрать нужный Пол с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить пол и перейти к следующему параметру.

Начнет мигать показатель Роста “175”, вы сможете отрегулировать Рост с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к следующему параметру.

Начнет мигать показатель Веса “75”, вы сможете отрегулировать Вес с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель и перейти к следующему параметру.

Начнет мигать показатель Возраста “30”, вы сможете отрегулировать Возраст с помощью кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ, затем нажмите ВВОД, чтобы сохранить показатель.

**Нажмите ПУСК/СТОП, чтобы запустить анализ. Вам также необходимо взяться за рукоятки с датчиками пульса.**

Через 15 секунд на экране отобразится % жировой ткани, основной обмен веществ (BMR), индекс массы тела (BMI) и конституция.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Виды конституций тела:

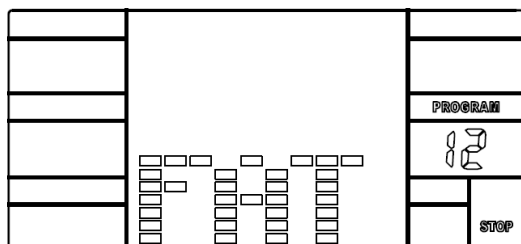
Существует 9 типов конституции, разделенных в соответствии с % жировой ткани. Тип 1 – 5-9%.

Тип 2 – 10-14%. Тип 3 – 15-19%. Тип 4 – 20-24%. Тип 5 – 25-29%. Тип 6 – 30-34%. Тип 7 – 35-39%.

Тип 8 – 40-44%. Тип 9 – 45-50%.

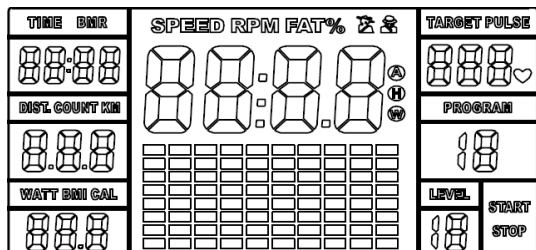
BMR: основной обмен веществ

BMI: индекс массы тела



## Подключение питания тренажера

Подключите один конец адаптера в разъем питания переменного тока, а другой конец – в гнездо консоли. В этот момент консоль издаст звуковой сигнал в течение 1 секунды, на дисплее отобразятся все параметры по умолчанию.



## Извещения об ошибках

1. Если на дисплее отображается ERROR1, это значит, что соединительный провод двигателя плохо подключен или двигатель поврежден.
2. Если на дисплее отображается ERROR2, это значит, что компьютер не получает данных о ЧСС с датчиков во время анализа уровня жировой ткани.

**Питание:** блок питания

Входящий переменный ток (согласно национальным стандартам)

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

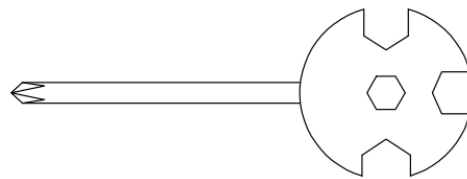
№	Описание	Кол	№	Описание	Кол
001	Опорная рама	1	033	Изогнутая шайба Ø8*Ø16*1.5	2
002	Передний стабилизатор	1	034	Шайба Ø8	5
003	Стойка сидения	1	035	Гайка М8	6
004	Скользкая трубка сидения	1	036	Подушка сидения	1
005	Стойка поручня	1	037	Гайка М8	2
006	Поручень	1	038	Провод питания Д=200мм	1
007	Задний стабилизатор	1	039	Адаптер переменного тока	1
008	Компьютер	1	040	Держатель бутылки-А	1
009	Болт М5*10	4	041	Винт-саморез ST4.2*25	7
010	Провод-удлинитель датчика Д=800мм	1	042	Болт М8*20	1
011	Колпачок поручня Ø25*1.5	2	043	Кронштейн ведомого колеса	1
012	Мягкая накладка поручня Ø30xØ24x630	2	044	Ведомое колесо	1
013	Датчик ЧСС с проводом Д=750мм	2	045	Подшипник 6003-ZZ	2
014	Винт ST4.2*20	2	046	Волнистая пружинная шайба Ø17* Ø21*0.3	1
015	Болт М8*15	10	047	Кольцо вала	2
016	Большая шайба Ø8*Ø16*2.0	8	048	Ремень	1
017	Задний колпачок стабилизатора	4	049	Ременной шкив с коленчатым валом	1
018	Растяжка двигателя	1	050	Прямой изоляторный штырь в сборе	1
019	Регулируемая ножка	4	051	Болт М6*15	4
020	Шестигранная гайка	4	052	Пружинная шайба Ø6	4
021	Втулка	1	053	Гайка М6	4
022	Провод-удлинитель датчика Д=1000мм	1	054	Винт-саморез ST2.9*12	2
023	Левая педаль	1	055	Маховик	1
024	Правая педаль	1	056	Болт с проушиной М6*36	2
025	Кожух стойки сидения	1	057	U-образная скоба	2
026	Круглая ручка М16x1.5	1	058	Пружинная шайба Ø6	2
027	Круглая ручка М10	1	059	Гайка М6	2
028	Большая шайба Ø8* Ø20*2.0	1	060	Гайка М10*1.0*6	2
029	Болт М8*35	2	061	Болт с проушиной М8*110	1

030	Ролик	2	062	Левый кожух цепи	1
031	Винт-саморез ST4.2*20	12	063	Правый кожух цепи	1
032	Квадратный колпачок38*38*1.5	2	064	Пластиковый болт Ø8*32	2
065	Левый коленчатый вал	1	070	Двигатель Д=400мм	1
066	Правый коленчатый вал	1	071	Держатель бутылки-В	1
067	Гайка М10*1.25	2	072	Гайкаф12*ф6*1.0	1
068	Колпачок	2	073	Винт М6*10	1
069	Датчик с проводом Д=300мм	1			

## СПИСОК КРЕПЕЖЕЙ



Торцовый ключ S6  
1 ШТ

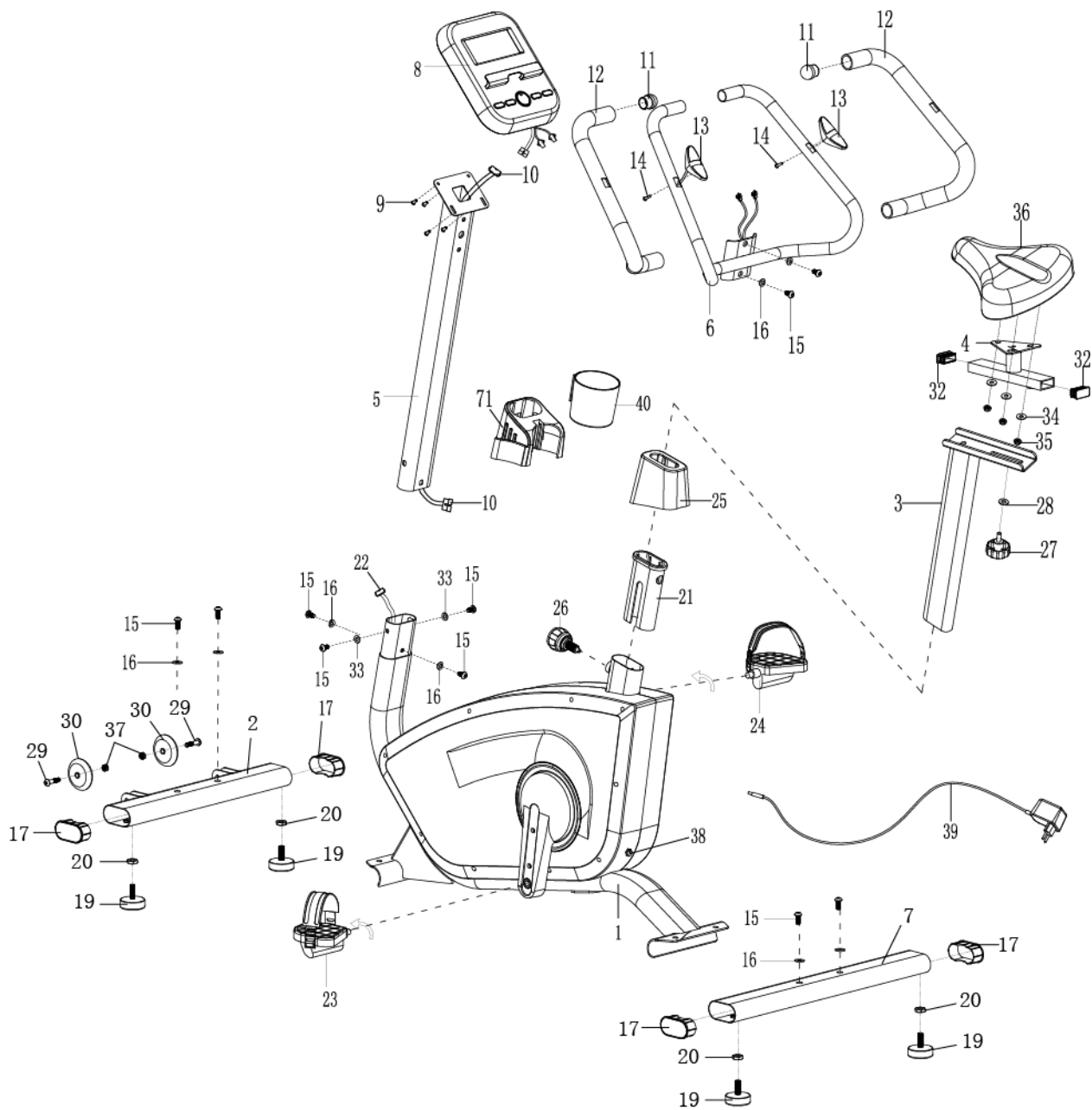


Многофункциональный ключ с  
крестовой отверткой  
1 ШТ

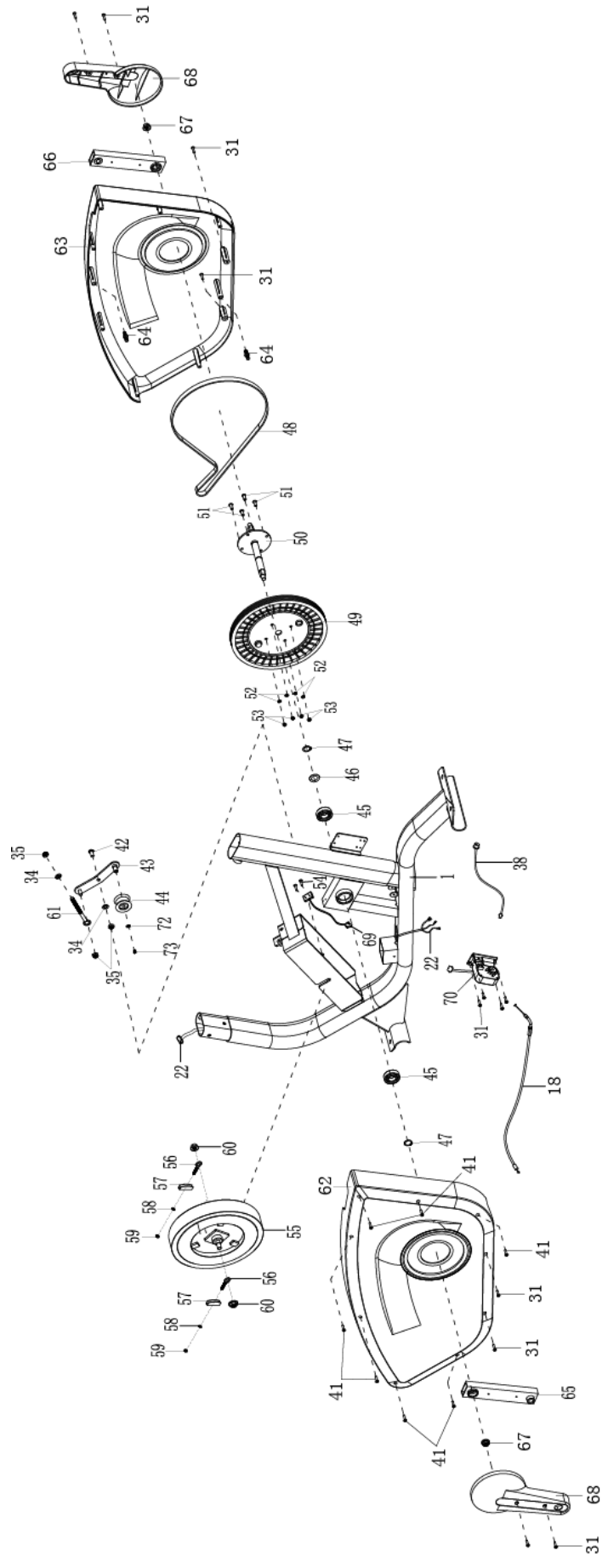


# РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД

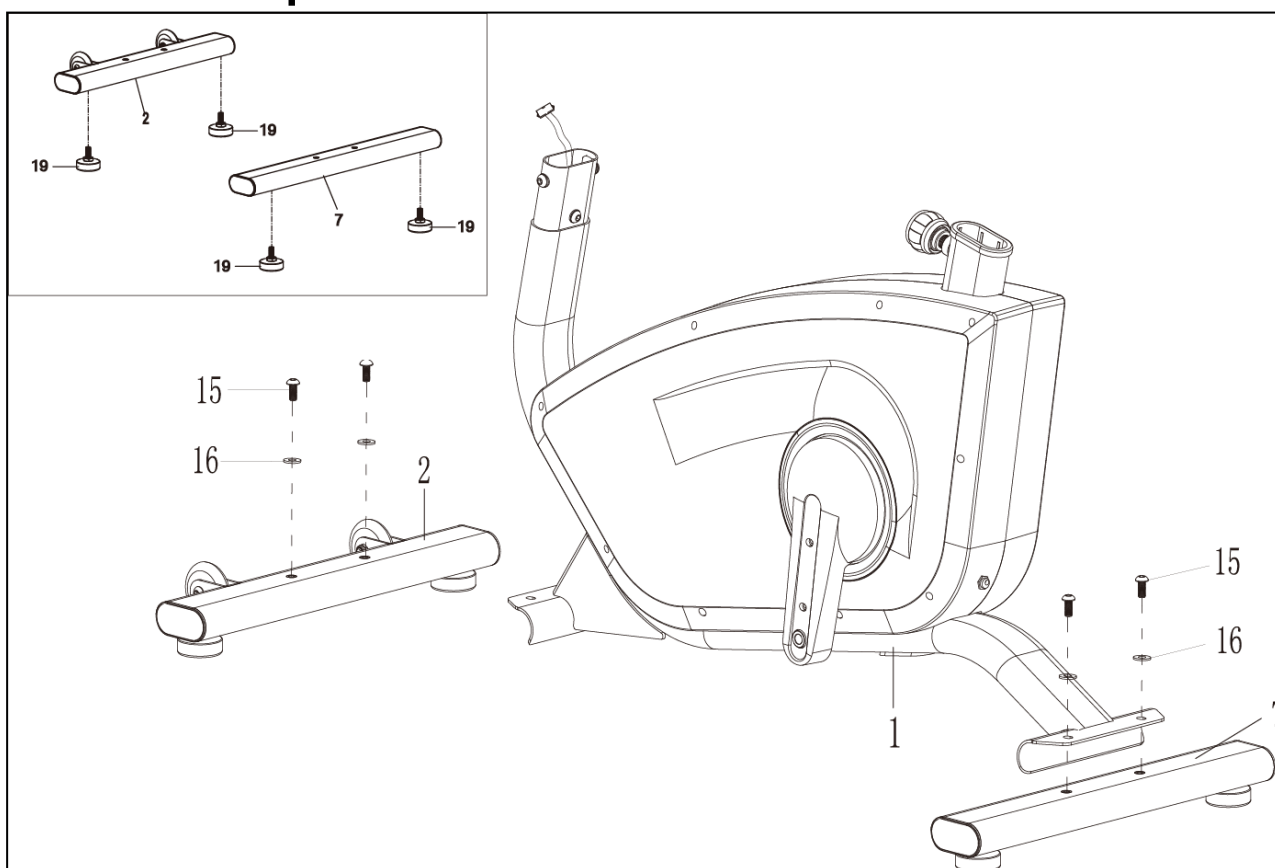
A.



B.



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



## 1. Установка переднего и заднего стабилизаторов

Прикрепите 4 регулируемые ножки (19) к переднему и заднему стабилизатору (2 и 7).

Достаньте два болта М8\*15 (15) и две большие шайбы Ø8\*Ø16\*2.0 (16) из переднего стабилизатора (2). Установите передний стабилизатор (2) на опорную раму (1) и совместите отверстия для болтов.

Прикрепите передний стабилизатор (2) к передней части опорной рамы (1) с помощью двух болтов М8\*15 (15), двух больших шайб Ø8\*Ø16\*2.0 (16), которые достали ранее.

Достаньте два болта М8\*15 (15), две большие шайбы Ø8\*Ø16\*2.0 (16) из заднего стабилизатора (7). Установите задний стабилизатор (7) на опорную раму (1) и совместите отверстия для болтов.

Прикрепите передний стабилизатор (7) к передней части опорной рамы (1) с помощью двух болтов М8\*15 (15), двух больших шайб Ø8\*Ø16\*2.0 (16), которые достали ранее.

## 2. Установка педалей

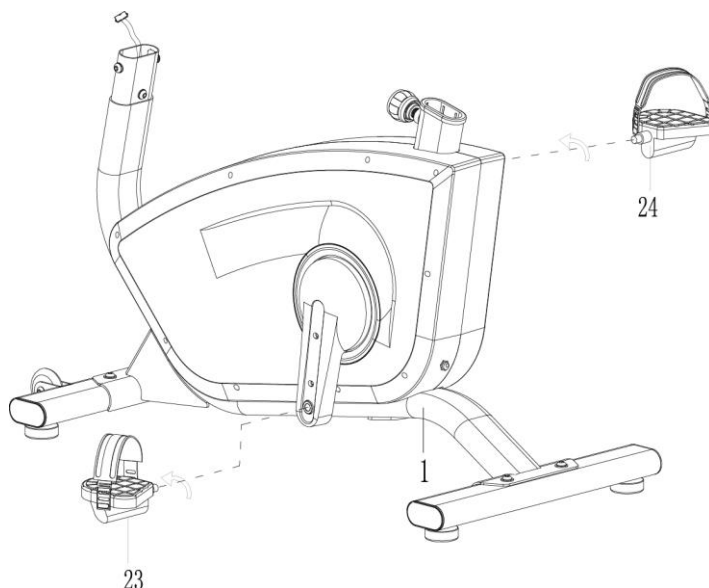
Коленчатый вал, педали, валы педалей и ремни педалей отмечены «П» для правого и «Л» для левого.

Вставьте вал педали левой педали (23) в отверстие с резьбой в левый коленчатый вал (65).

Вкрутите вал педали руками против часовой стрелки до упора.

**Примечание: НЕ вкручивайте вал педали по часовой стрелке, иначе сорвете резьбу.**

С помощью поставляемой в комплекте отвертки вставьте вал правой педали (24) в отверстие с резьбой в правом коленчатом вале (66). Поверните вал педали руками по часовой стрелке до упора.



## 3. Установка стойки сидения и подушки

Достаньте три гайки М8 (35) и три шайбы Ø8 (34) из нижней части подушки сидения (36). Затем установите подушку сидения (36) на треугольную пластинку скользящей трубки сидения (4) с помощью трех гаек М8 (35) и трех шайб Ø8 (34), которые достали ранее.

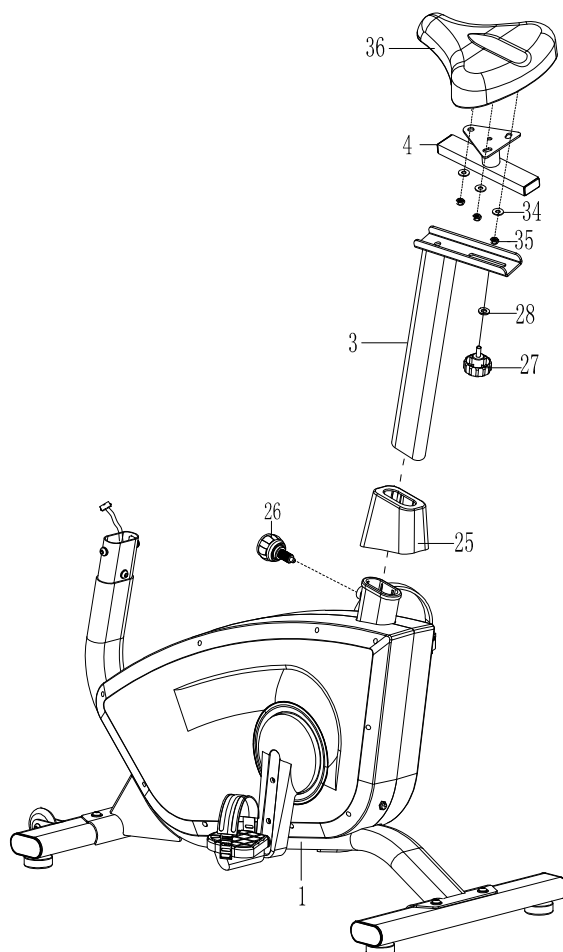
Достаньте круглую ручку М10 (27) и большую шайбу Ø8\* Ø20\*2.0 (28) из скользящей трубки сидения (4).

Затем прикрепите скользящую трубку сидения (4) на стойку сидения (3) с помощью круглой ручки М10 (27) и большой шайбы Ø8\* Ø20\*2.0 (28), которые достали ранее.

Достаньте круглую ручку М16\*1.5 (26) из опорной рамы (1).

Насадите кожух стойки сидения (25) на трубку стойки сидения (3).

Вставьте стойку сидения (3) в трубку опорной рамы (1), а затем вставьте круглую ручку сидения (26) в трубку опорной рамы (1), повернув ее по часовой стрелке с помощью многофункционального шестигранного ключа, поставляемого в комплекте, чтобы зафиксировать стойку сидения (3) в стабильном положении.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Регулируя высоту стойки сидения, следите, чтобы отметка максимальной глубины не была выше кожаной обивки сидения.

#### Регулировка подушки сидения:

Ослабьте круглую ручку (27), а затем подвиньте скользящую трубку сидения (4) вперед или назад. Закрутите круглую ручку (26) после регулировки.

#### 4. Установка стойки поручня и держателя бутылки

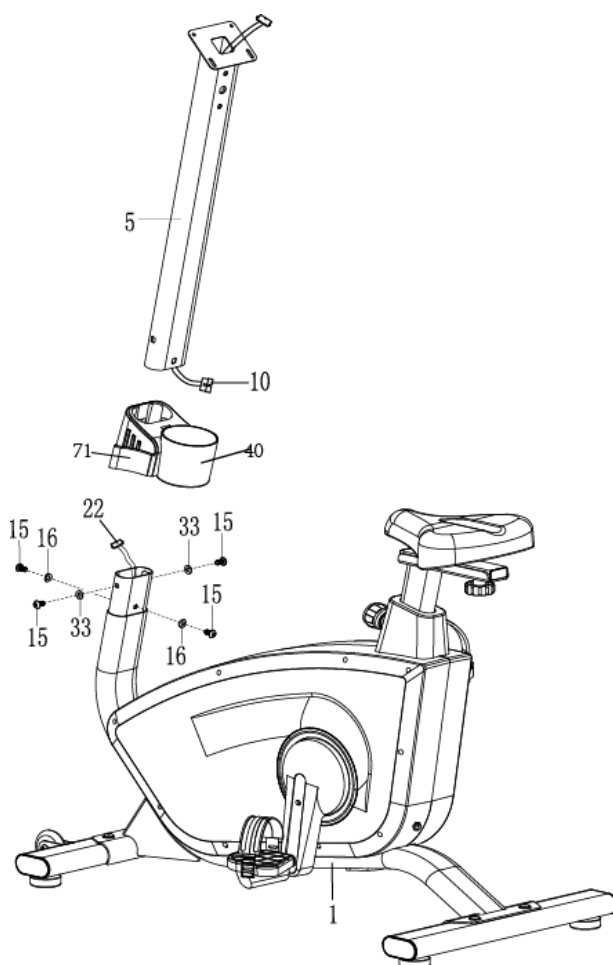
Достаньте четыре болта М8\*15 (15), две большие шайбы Ø8\*Ø16\*2.0 (16) и две большие изогнутые шайбы Ø8\*Ø16\*1.5 (33) из опорной рамы (1).

Подключите провод датчика (17) опорной рамы (1) к проводу-удлинителю датчика (9) стойки поручня (6).

Прикрепите держатель бутылки-А (40) к держателю бутылки-В (71).

Насадите держатель бутылки-А/В (71/40) на трубку опорной рамы (1).

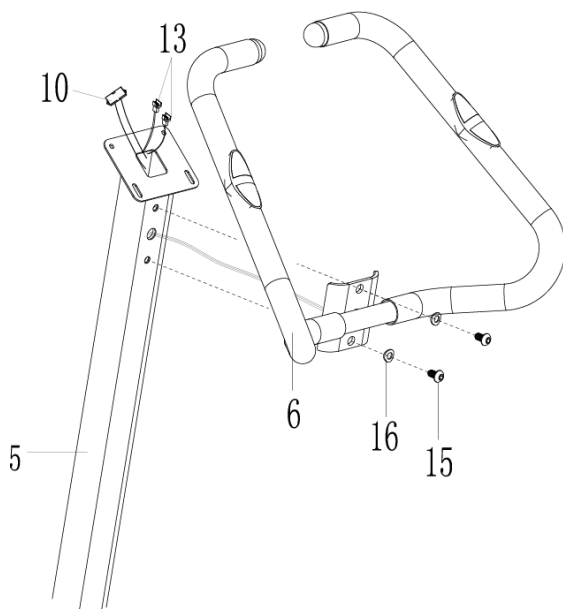
Вставьте стойку поручня (5) в трубку опорной рамы (1) и закрепите с помощью четырех болтов М8\*15 (15), двух больших шайб Ø8\*Ø16\*2.0 (16) и двух больших изогнутых шайб Ø8\*Ø16\*1.5 (33), которые достали ранее. Затяните болты с помощью поставляемого в комплекте торцового ключа S6.



#### 5. Установка поручня

Достаньте два болта М8\*15 (15), две большие шайбы Ø8\*Ø16\*2.0 (16) из стойки поручня (5). Вставьте датчик ЧСС с проводом (13) в отверстие стойки поручня (5), а затем вытащите их из верхней части стойки поручня (5).

Прикрепите поручень (6) к стойке поручня (5) с помощью двух болтов М8\*15 (15), двух больших шайб Ø8\*Ø16\*2.0 (16), которые достали ранее.



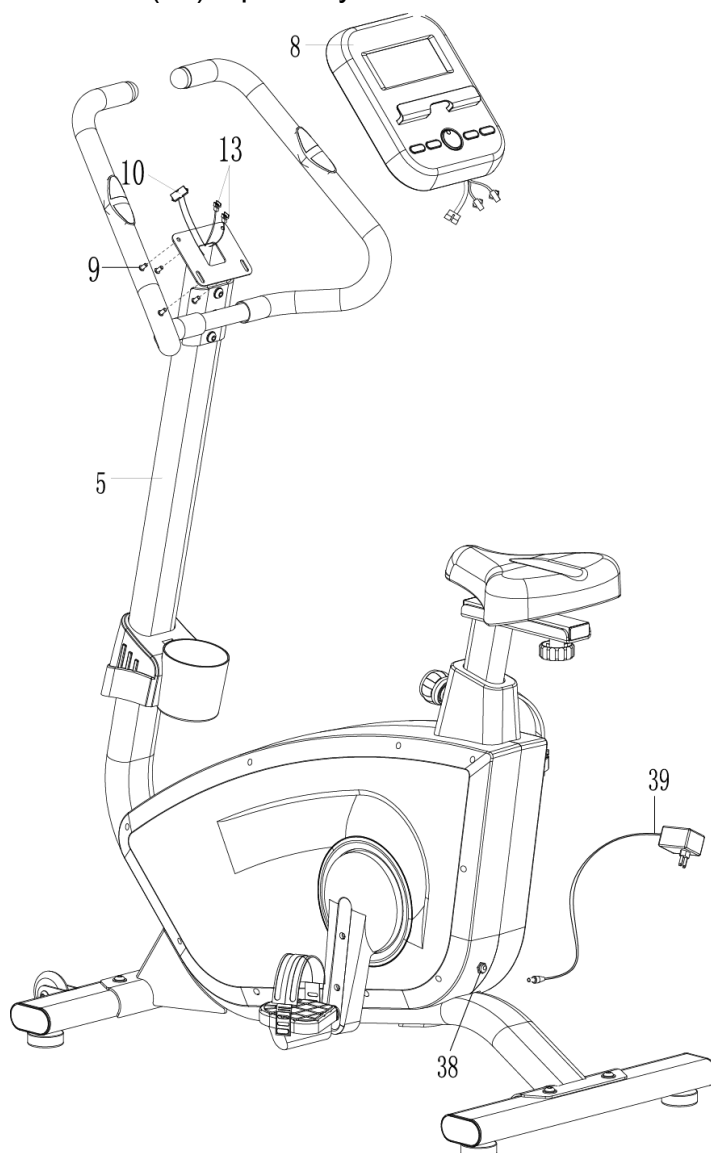
## 6. Установка компьютера и адаптера переменного тока

Достаньте четыре болта М5\*10 (9) из компьютера (8).

Подключите провод датчика ЧСС (13) и провод-удлиннитель датчика (10) к проводам компьютера (8). Вставьте провода в стойку поручня (5).

Установите компьютер (8) на верхнюю часть стойки поручня (5) с помощью четырех болтов М5\*10 (9), которые достали ранее. Затяните болты с помощью многофункционального шестигранного ключа с крестовой отверткой.

Подключите один конец адаптера переменного тока (39) во вход питания провода питания (38) в передней левой части кожуха цепи. Перед подключением внимательно ознакомьтесь с техническими характеристиками адаптера. Вставьте другой конец адаптера переменного тока (39) в розетку.



# ОБСЛУЖИВАНИЕ

## Очистка

Велотренажер можно очищать с помощью мягкой ткани и мягких чистящих средств. Не используйте абразивные чистящие средства или растворители для очистки пластиковых деталей. После каждого использования вытирайте пот с велотренажера. Будьте осторожны, чтобы на компьютер не попадала излишняя влага, т.к. это может привести к ударам током или повреждению электронных деталей.

Избегайте попадания прямых солнечных лучей на велотренажер, особенно, на компьютер, чтобы избежать повреждения экрана.

Проверяйте все болты и педали тренажера раз в неделю.

## Хранение

Храните велотренажер в чистом и сухом помещении, недоступном для детей.

# РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Велотренажер шатается при эксплуатации.	Поверните рычаг регулировки на заднем стабилизаторе для выравнивания велотренажера.
На дисплее компьютере нет изображения.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Снимите компьютер и убедитесь, что провода, выходящие из компьютера, хорошо подключены к проводам, выходящим из стойки поручня.</li><li>2. Проверьте, правильно ли вставлены батарейки, хороший ли контакт между пружинами отсека для батарей и батареями.</li><li>3. Возможно, батареи в компьютере сели. Смените их на новые.</li></ol>
Не отображаются данные ЧСС, либо они неправильные.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Убедитесь, что провода датчика ЧСС хорошо подключены.</li><li>2. Чтобы показания ЧСС были более точными, всегда держитесь за рукоятки с датчиками двумя руками, а не одной, и только тогда, когда хотите проверить уровень ЧСС.</li><li>3. Возможно, вы слишком сильно держитесь за рукоятки. Попробуйте сжимать их не так сильно, держась за датчики ЧСС.</li></ol>
Велотренажер скрипит при эксплуатации.	Возможно, болты велотренажера ослабились. Проверьте болты и затяните ослабленные.

## РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробных упражнений и заминки. Выполняйте всю программу не менее 2-3 раз в неделю, отдыхая один день между тренировками. Спустя несколько месяцев можно увеличить количество тренировок до 4-5 раз в неделю.

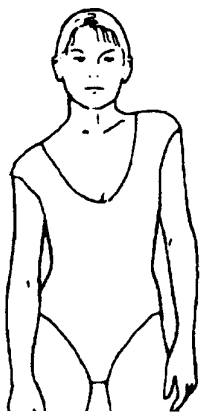
**АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** – это любая активность, напитывающая мышцы кислородом через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают состояние ваших легких и сердца. Аэробные способности повышаются благодаря любой активности, в которой участвуют крупные группы мышц, например, ноги, руки и ягодицы. Сердце бьется чаще, а дыхание становится глубже. Аэробные упражнения должны стать частью ваших тренировок.

**РАЗМИНКА** – это важная часть тренировки. Она должна начинаться с подготовки вашего тела к более интенсивным упражнениям, разогрев и растянув все мышцы с целью повышения интенсивности кровообращения и частоты сердечных сокращений и доставки кислорода в мышцы.

**ЗАМИНКА** в конце тренировки, повторите эти упражнения, чтобы предотвратить боль в уставших мышцах.

### РАСТЯЖКА ШЕИ

Наклоните голову вправо и почувствуйте натяжение в шее. Медленно опустите голову к груди через оборот, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное натяжение в шее. Можете повторить это упражнение поочередно несколько раз.



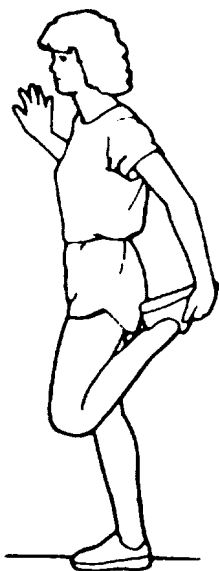
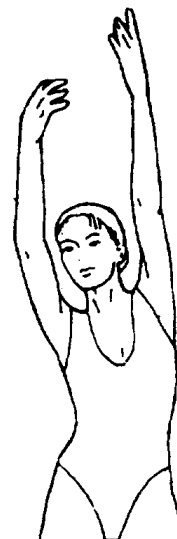
### РАСТЯЖКА ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поочередно поднимайте левое и правое плечо или оба плеча одновременно.



### **РАСТЯЖКА РУК**

Поочередно тянитесь левой и правой рукой к потолку. Почувствуйте натяжение в левом и правом боку. Повторите упражнение несколько раз.



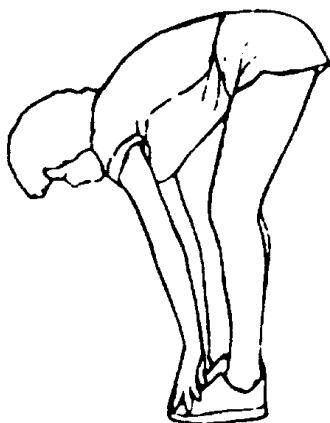
### **РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА**

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.

### **РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА**

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза.





### **НАКЛОН К ПАЛЬЦАМ НОГ**

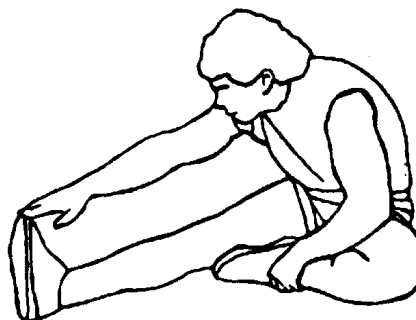
Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи в то время, как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза.

### **РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА**

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно.

Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза.

Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



### **РАСТЯЖКА ИКР И АХИЛЛОВЫХ СУХОЖИЛИЙ**

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.

